VKU-Web-Seminar / 23.01.2024 / 13:00 - 16:45 Uhr

Selbstmanagement als Schlüssel zum effizienten Zeitmanagement

Strukturiert arbeiten im (Home-)Office mit bewährten Methoden und Techniken

PROGRAMM

13:00 **Herzlich willkommen**

Begrüßung
Jan- Philipp Krum, Business and Management, Wirtschaftsinformatik
Online-Trainer mit Spezialisierung im Bereich Selbst-, Zeit-, & Stressmanagement
Technische Einführung in das Web-Seminar-Tool
VKU Akademie
Ausblick auf die Themen des Web-Seminars
Jan- Philipp Krum, Business and Management, Wirtschaftsinformatik
Online-Trainer mit Spezialisierung im Bereich Selbst-, Zeit-, & Stressmanagement

13:20 **Übung: Jetzt wird es praktisch! Wie arbeiten Sie? Selbstreflexion zur eigenen Arbeitsorganisation**

• In individuellen Breakout- Sessions analysieren Sie Ihren persönlichen Arbeitsstil und identifizieren Blockaden zur Findung Ihres optimalen Arbeits-Flows
• Reflexion in den einzelnen Gruppen

14:00 **Nie wieder Überstunden! - zielführende Priorisierung: die wichtigen und richtigen Aufgaben erledigen**

• Priorisierung, Zeitmanagement und Methoden
• ABC-Prioritäten - Aufgaben sichten, priorisieren, terminieren
• Eisenhower-Matrix: Wichtiges von Unwichtigem, Dringendes von nicht dringenden Aufgaben unterscheiden

14:30 **Pause**

14:45 **Die optimale Tagesplanung setzt Selbstmanagement voraus!**

• Längenschätzung
• Puffer einplanen/ Blocker setzen
• Kopf frei machen für anstehende Aufgaben und Transparenz über Aufgaben schaffen
• Biorhythmus und Deep-Work

❱ 15:15	**Umgang mit der „E-Mail & Aufgabenflut“ sowie Outlook Tipps** • Austausch und Experteninput • Erhalten Sie Tipps und Tricks wie Sie MS Outlook und MS Teams effizient nutzen • Automatisierung von Routineaufgaben
❱ 16:00	**Selbstmanagement für Effizienz und Produktivität** • Prokrastination überwinden: Tipps für mehr Selbstdisziplin • Motivation und Selbstmotivation • Umgang mit Ablenkungen • Selbstreflexion und Verbesserung
❱ 16:20	**Letzte Fragen, Transfer und Abschluss** • Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie aus dem VKU-Web-Seminar mitnehmen? • Welche offenen Fragen gibt es noch?
❱ 16:45	**Ende des VKU-Web-Seminars**

Viel Erfolg bei der Teilnahme der Veranstaltung!
Bitte beachten Sie: Das Programm wird fortlaufend online aktualisiert. Ihr Programm-Ausdruck ist vom 30.10.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier: https://www.kommunaldigital.de/online-event/selbstmanagement-als-schluessel-zum-effizienten-zeitmanagement.